

Spytovanie svedomia podľa zastavení krížovej cesty

Modlitba krížovej cesty má v pôstnej dobe dlhú tradíciu. Vznikla v stredoveku, kedy si ľudia začali pripomínať štrnásť zastavení poslednej Ježišovej cesty, ktorá viedla k jeho smrti. Keď sa na krížovú cestu pozrieme dnes, vidíme, ako sa Ježiš postavil k svojmu utrpeniu a smrti. Spoznáme ľudí, ktorí na tejto poslednej ceste stretol a ktorí mu pomohli. Keď sa budeme krížovú cestu modliť i my, poznáme, že Ježiš ju pretrpel z lásky k nám – ľuďom.

Skoro všetci majú strach zo smrti, nikto neprijíma rád utrpenia a bolesť. Napriek tomu utrpenia a bolesť patria k životu. Na konci krížovej cesty je ale jeden jasný bod – zmŕtvychvstanie. Zároveň nám pripomína, že smrť nemá posledné slovo, že nevítazi nad našim životom. Ježiš vstal na tretí deň z mŕtvych a premohol smrť. Preto i my máme nádej, že vstaneme z mŕtvych. To je nádej, ktorá je obsahom každého utrpenia.

Pri každom zastavení krížovej cesty si môžeme uvedomiť Ježišovu nevinu a našu nestálosť v dobrom a môžeme ju veľmi vhodne prepojiť so spytovaním svedomia, dokonalou ľútosťou a prípravou na sviatosť zmierenia.

1. Ježiš je odsúdený na smrť (posudzovanie, odsudzovanie)

- Ktorých ľudí ľahkovážne posudzujem? Čo ma k tomu vedie? Je mi ich život ľahostajný? Snažím sa vžiť do situácie posudzovaného?

2. Ježiš berie kríž na svoje ramená (pokoj)

- Ako prijímam nepríjemné životné okolnosti? Reptám? Dávam najavo a šírim okolo seba nepokoj a zlosť z ťarchy životných okolností?

3. Ježiš prvýkrát padá pod krížom (pokora)

- Ako prijímam situácie, keď ma niekto pokorí?

4. Ježiš sa stretá so svojou matkou (vzťahy)

- Prijímam rady a poučenia tých, ktorí mi chcú len dobre? Vážim si ľudí a hodnotu vzťahov? Dokážem rozvíjať vzťahy?

5. Šimon pomáha Ježišovi niesť kríž (pomoc ľuďom a vd'ačnosť za pomoc)

- Som ochotný pomôcť iným? Viem prijať pomoc a radu od iných ľudí a byť za to vd'ačný?

6. Veronika podáva Ježišovi šatku (súcit, porozumenie)

- Dokážem sa s inými podeliť o to, čo je moje? Viem byť súcitný so slabšími, menej výraznými ľuďmi, s tými, ktorí nie sú svetom obdivovaní a podľa mienky ľudí nie sú „in“.

7. Ježiš druhýkrát padá pod krížom (trpezlivosť so sebou)

- Nenadávam a nevyslovujem Božie meno nadarmo, keď sa mi niečo nedarí? Nespôsobujem napätie v kolektíve?

8. Ježiš stretáva plačúce ženy (zodpovednosť za seba, za iných)

- Dokážem cítiť zodpovednosť za seba a iných?

9. Ježiš tretíkrát padá pod krížom (lakomstvo)

- Nepodľahnem znova do lakomstva?

10. Ježiša vyzliekajú zo šiat (miernosť)

- Mám snahu krotiť svoje túžby a chůtky po jedle, pití a iných pôžitkoch?

11. Ježiš je pribitý na kríž (sloboda)

- S akou slobodou prijímam to, čo Boh odo mňa chce a s akou pomyselnou slobodou sa nechávam zotročiť ohováraním, opovrhovaním a hriechmi, ktoré presúvam na iných?

12. Ježiš zomiera na kríži (zriekanie)

- Viem sa zrieknuť toho, čo mi škodí? Dokážem každý piatok vykonať skutok kajúcnosti?

13. Ježiša z kríža skladajú (modlitba)

- Má moja modlitba pevné miesto počas dňa? Modlím sa iba vtedy, keď nevidím inú možnosť?

14. Ježiša pochovávajú (služba)

- Mám ochotu a nájdem si čas pre službu iným i keď to nie je nevyhnutné? Konám túto službu nezištne a i bez nároku na nejakú odmenu?

Námet pre mladších žiakov

Cestou k sústreďeniu a prehĺbeniu obsahu pri mladších žiakoch môžeme využiť aktivizujúce metódy.

1. Práca s obrázkami zastavení krížovej cesty

- Vyrozprávať udalosť na obrázku
- Pomenovať ľudskú zlobu – hriech, ktorý sprevádzal udalosť zastavenia krížovej cesty
- Zamyslieť sa nad našimi životnými udalosťami, keď sme zlyhali a podľahli hriechu
- Pravdivo pomenovať hriech
- Vyznať hriech pri dokonalej ľútosti a potom pri sviatosti zmierenia
- Posilniť si vieru, upevniť nádej v odpustenie a prehĺbiť lásku k Bohu, ktorý nám odpúšťa, lebo nás nekonečne miluje.

2. Výtvarné techniky

- Na základe názvov zastavení kresliť jednotlivé obrázky (napr. každý deň iné zastavenie krížovej cesty)
- Obrázok opísať, naformulovať otázku na vlastné spytovanie svedomia
- Napísať ľútosť vlastnými slovami
- Jednotlivé obrázky nalepiť na tvrdší podklad a vytvoriť leporelo

3. Ježišova i naša krížová cesta

- Nakresliť zastavenia krížovej cesty
- Prepojiť s príbehom ľudí, o ktorých vieme, že trpia fyzicky alebo duševne
- Neodsudzovať ľudí pre zlé skutky, ale iba skutok samotný
- Učiť sa odpúšťať

Spracovala: Klára Soľanová